



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-CARB - 1 PORTION

KABELJAU MIT TOMATEN, KÜRBIS UND OLIVEN

ZUBEREITUNG

1. Den Fisch mit einem Teelöffel Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. In einem Topf die Brühe zum Kochen bringen, den restlichen Zitronensaft und die Petersilie hinzufügen. Das Kabeljaufilet hineinlegen und ca. 7-10 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und klein würfeln.
4. Die Tomaten und den Kürbis grob würfeln und die Oliven halbieren.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel ca. 3 Minuten andünsten. Dann das restliche Gemüse dazu geben und weitere 5 Minuten dünsten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zimt nach Belieben würzen und die Petersilie unterheben.
6. Den Fisch mit dem Pfannengemüse anrichten und servieren.

ZUTATEN

250 g Kabeljaufilet
200 ml Gemüsebrühe
200 g Kürbis
2 Tomaten
8 Oliven, schwarz
0,5 Zwiebel
0,5 Knoblauchzehe
2 TL Zitronensaft
3 TL Petersilie, gehackt
1 TL Öl
Salz
Pfeffer
Zimt



417
Kalorien



20g
Kohlenhydrate



50g
Eiweiß



12g
Fett



8g
Ballaststoffe